

Innehalten – ausatmen – zur Ruhe kommen

---



## **Basenfasten & Prana**

Ganzheitliche Gesundheitswoche am Bolsenasee

Wandern, Kultur, schwimmen, Körperübungen, Meditation

vom 23. – 30 September 2021

Wir wohnen direkt am Strand im mittelalterlichen Städtchen Bolsena. Einzig allein Vogelgezwitscher hören wir, wenn wir bereits vor dem Frühstück schwimmen gehen, im großen Park unseres Hotels Energieübungen machen und genussvoll in den neuen Tag starten. Überall begegnet uns 3000 Jahre alte Etruskercultur und die ganze Umgebung scheint ein einziger großer Kraftort zu sein.

## **Bolsena – das ist Italien, wie es einmal war!**

Alles strahlt hier Ruhe aus, zufriedene Genügsamkeit, sprudelnde Lebenslust.  
Ursprünglich, ländlich, gastfreundlich, unbekannt.  
Natur pur.



### ***In der Tuscia scheint die Zeit stehen geblieben zu sein***

Es gibt sie noch, mitten in Italien, jene vom Tourismus vergessenen und besonders geschützten Gebiete, die wenige kennen. Die Tuscia ist eines davon und reich geprägt von Etruskercultur, eingebettet in die sanften Hügel rund um den malerischen Bolsenasee, mit vielen kulturellen Kleinoden und Kraftplätzen.

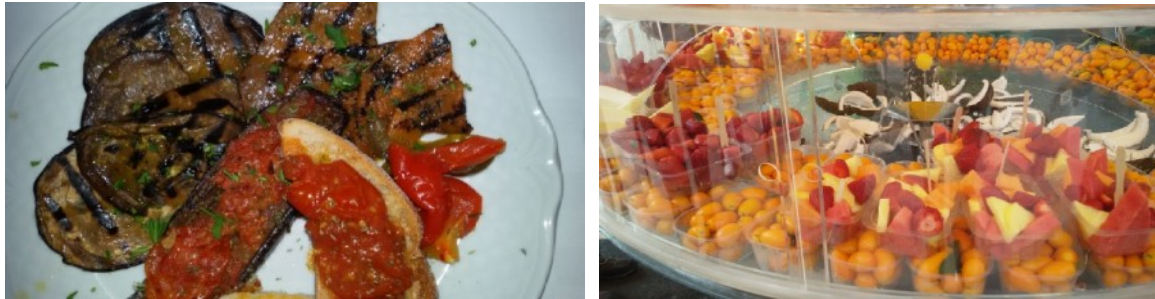
Der Bolsenasee ist der größte Vulkansee Europas. Mit seinem schwarzen Vulkansand zählt er zu den saubersten ganz Italiens und hat Trinkwasserqualität. Baden kann man fast überall entlang der 43 km langen Küste, die bis heute noch weitgehend naturbelassen ist.





### **Basenfasten:**

Wir ernähren uns ausschließlich von Basen bildenden Nahrungsmitteln. Wir entsäuern, entgiften und können dadurch zu einem neuen Körper- und Lebensgefühl finden.



### **Prana und Energiemassagen:**

Müde und ausgelaugt? Das Leben ist zurzeit anstrengend und mühevoll? Renate bietet in dieser Woche energetische Behandlungen an, mit dem Ziel Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.



### **Wandern und Kultur:**

Orvieto, das faszinierende Etruskerstädtchen und das einzigartige Dorf Bagnoregio, das sterbende Dorf auf dem Felsen, mystische Etruskerhohlwege und heiße Quellen, in denen wir baden, sind nicht die einzigen, die wir besuchen.



Lachen und weinen, meditieren und philosophieren, staunen und genießen, Klarheit und Leichtigkeit entstehen, innere Ruhe, Leichtigkeit und Vertrauen in das Leben finden.

## Ihre Begleiterinnen



### **Paula M. Holzer**

Dipl. Fastengruppenleiterin nach Dr. Buchinger  
Dipl. Natur- und Wanderführerin  
Studium der Religionspädagogik  
Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit



### **Renate Gasteiger**

Pranapraktikerin

Mit Zug und Bus erreichen wir unser Hotel am Bolsenasee. Das heimelige Parkhotel liegt direkt am ruhigen Strand des Sees im reizenden Dorf Bolsena.

Der Preis von 1000€ ist all inklusive, es entstehen keine zusätzlichen Spesen:

- Alle Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Bozen und zurück
- Vollpension bestehend aus Basen bildenden Köstlichkeiten
- Alle zusätzlichen Mittel, die zum Basenfasten gehören
- Gespräche und Information für ein wohltuendes, gesundes Leben
- Organisation und aufmerksame, liebevolle Begleitung
- Eine energetische Behandlung deiner Wahl im Laufe der Woche (Prana-Anwendung, energetische Fußchakramassage oder eine Access Bars Behandlung).

### **Info und Anmeldung:**

Paula M. Holzer  
Tel: +39 380 5337236  
Mail: holzer.paula@gmail.com

Renate Gasteiger  
Tel: +39 328 3054696  
Mail: renete.gasteiger75@gmail.com

## Die Reise zu mir selbst ist wahrhaft die schönste aller Reisen.

Auf der Reise zu mir selbst bin ich über viele Hürden gegangen, ich durfte aber auch viele wunderbare tiefe Erfahrungen machen. Heute bin ich für diese Hürden genauso dankbar wie für die schönen Momente. Ich habe immer schon gerne mit Menschen gearbeitet und habe mich deshalb für einen Pflegeberuf entschieden. Nach 25 erfüllenden Jahren war es für mich jedoch an der Zeit einen neuen Weg zu beschreiten. Mit der Ausbildung zur Pranapraktikerin haben sich für mich neue Türen geöffnet. Ich habe eine großartige Methode gefunden, mit der ich Menschen ein Stück auf ihrer Reise begleiten darf. Meine größte Freude ist es, Menschen über meine Hände, aber vor allem mit dem Herz zu berühren.



### Meine Angebote für dich:

**Prana:** Prana ist die universelle Lebensenergie, die Kraft, die alles am Leben erhält. Ohne sie ist kein Leben möglich. Sie ist verantwortlich für die Selbstheilung und die Erhaltung der Gesundheit. Die Pranatherapie beruht auf Jahrtausende altem Wissen der indischen Medizin. Je mehr Prana der Körper zu Verfügung hat, desto schneller kann er sich selbst heilen und desto mehr Leistung kann er bringen. Bei einer Pranaanwendung steht der Energiekörper im Mittelpunkt, durch einfache Techniken, die mit den Händen durchgeführt werden, wird dieser gereinigt und mit sauberer Lebensenergie versorgt, Blockaden können aufgelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Dadurch verbessert sich in der Regel das Wohlbefinden und die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele kann entstehen.

**Energetische Fußchakramassage:** Der ganze Körper spiegelt sich in den Reflexzonen der Füße wider. Wie in der traditionellen Reflexzonenmassage am Fuß, so ist es auch bei der Fußchakramassage, dass wir die Zonen der Chakren am Fuß wiederfinden. Bei der energetischen Fußchakramassage werden im Unterschied zur Fußreflexmassage gezielt die sieben Chakren aktiviert und harmonisiert. Dies führt zu einer tiefen Entspannung, Blockaden können gelöst werden und Anspannungen werden abgebaut. Ziel ist es den körperlichen und seelischen Zustand zu verbessern.

**Access Bars:** Die Bars sind 32 Punkte am Kopf, in denen deine Gedanken, Glaubensmuster, Bewertungen und Emotionen zu den verschiedensten Lebensthemen gespeichert sind. Durch die sanfte Berührung dieser Punkte mit den Fingerspitzen und Händen werden Energiebahnen aktiviert und die Einschränkungen beginnen sich mit erstaunlicher Leichtigkeit aufzulösen. Dadurch wirst du in einen tiefen Entspannungszustand versetzt, indem du alte Gedankenmuster loslassen kannst.